Un fruct comun din supermarket ar putea reduce colesterolul: Ce spun specialiștii

de Vali Deaconescu | 21 Apr 2025 • 00:20

Sursa foto: Unsplash.com

Un nivel ridicat de colesterol în sânge este o problemă de sănătate gravă, asociată cu blocarea vaselor de sânge, ceea ce crește riscul de infarct și accident vascular cerebral. Alimentația joacă un rol esențial în menținerea colesterolului în limite normale, iar consumul excesiv de grăsimi saturate este

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Un fruct comun din supermarket ar putea reduce colesterolul: Ce spun specialiștii

Zi de aur pentru 4 zodii: Afla ce ți-au pregătit astrele pe 21 aprilie 2025!

Pericolul din frigider. Atenție la conservele începute

„Rezistență în fața tiraniei”: Mii de americani au participat la proteste față de Trump

O oază de liniște în balconul tău. Zen de primăvară: adu natura în casă cu detalii care vindecă

EDITORIALE

Totuși, anumite alimente au efecte benefice asupra nivelului de colesterol. Potrivit nutriționistei Eli Brecher, un fruct banal, prezent pe rafturile tuturor supermarketurilor, poate avea un impact semnificativ în reducerea colesterolului: mărul.

> *„Merele sunt bogate în nutrienți, oferind 10% din necesarul zilnic de vitamina C, dar și cupru, vitamina K și vitamina E. Obiceiul de a consuma un măr pe zi poate susține sănătatea inimii, deoarece pectina din mere contribuie la reducerea colesterolului, iar polifenolii sunt asociați cu scăderea tensiunii arteriale și un risc redus de AVC", a explicat Eli Brecher pentru GloucestershireLive.*

Studiile confirmă beneficiile merelor asupra colesterolului

Un studiu publicat în 2020 în *The American Journal of Clinical Nutrition* confirmă aceste afirmații. Cercetători din Marea Britanie și Italia au demonstrat că două mere consumate zilnic, timp de opt săptămâni, pot reduce semnificativ colesterolul din sânge. Participanții la studiu au prezentat o

Tariful pe soare
Ionuț Bălan

Un miliard de euro care poate schimba multe
Daniel Apostol

În mintea lui Trump
Rasvan Popescu

alimente bogate în polifenoli, precum vinul roșu sau ceaiul.

„Se pare că vechea vorbă **‘un măr pe zi ține doctorul departe’** avea un sâmbure de adevăr”, a declarat prof. Julie Lovegrove, autoarea principală a studiului de la Universitatea Reading.

Merele conțin flavonoide din familia procyanidinelor, cu puternice proprietăți antioxidante, care ajută la reducerea colesterolului LDL („colesterolul rău”). În plus, pectina – o fibră solubilă concentrată în coajă și miez – este recunoscută pentru efectele sale pozitive asupra colesterolului și sănătății cardiovasculare.

Sucul de mere nu oferă aceleași beneficii

Este important de menționat că sucul de mere, care nu conține pectină, nu are aceleași efecte benefice asupra colesterolului. Specialiștii recomandă consumul fructului întreg, cu tot cu coajă, pentru a profita de toate fibrele și antioxidanții conținuți.

Merele conțin mai puțină vitamina C decât portocalele, dar oferă mai multă fibră decât pepenii și de două ori mai multă decât perele.

CITEȘTE PE ANTENA3.RO

Un algoritm de inteligență artificială a stabilit că Lina nu e în pericol care să impună protecție. După câteva zile, a fost ucisă

> *„Pectina, regăsită și în prune și pere, a fost demonstrată în studii, inclusiv într-o analiză publicată în Clinical Nutrition, că îmbunătățește nivelurile de colesterol și contribuie astfel la reducerea riscului de boli cardiovasculare”, afirmă nutriționistul Rob Hobson, autorul cărții Unprocess Your Life.*

Subiecte în articol: colesterol mar

mere

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. Dilemă: Ce se întâmplă cu lumânarea folosită la slujba de Înviere
2. ALERTĂ pe Android: Spyware pe telefonul tău! Zeci de aplicații aparent inofensive te spionează
3. Crimă în prima zi de Paște. O tânără de 20 de ani a murit
4. Bursa de la București a câștigat peste 7 miliarde lei la capitalizare, în această săptămână
5. Explozie într-o gospodărie din județul Galați. O fată de doi ani și o femeie au fost rănite

PARTENERI

ANTENA 3
Interviu halucinant dat de George Simion lui Steve Bannon. Șeful AUR susține că "se vrea eliminarea lui"

LIBERTATEA.RO
Viața de film a lui George Pomuț, generalul român care a cumpărat Alaska pentru SUA de la ruși. Cum l-a

SPYNEWS.RO
Alina Eremia a ajuns să se îmbolnăvească din cauza standardelor. Ce spune artista despre schimbările

ANTENA 3

Mulțime impresionantă în Miercurea-Ciuc, oamenii au sfințit mâncarea de Paște. Apoi au cântat imnul Ungariei și pe cel secuiesc

ANTENA 3

WSJ: Elon Musk vrea să aibă o „legiune” de copii inteligenți „înainte de Apocalipsă”

ANTENA 3

Un tren l-a uitat pe „naș” pe peron la Bușteni. Șeful de tren a ajuns la stația următoare cu un tren al concurenței

ANTENA 1

Rugăciunea ce trebuie rostită în prima zi de Paște pentru ajutor și belșug în casă. Ruga puternică după Învierea Domnului

STIRILEKANALD.RO

Doliu în lumea teatrului românesc: Un mare actor a murit în noaptea de Înviere! Mihai Bobonete a făcut anunțul trist: „Ne-a parasit acum cateva momente”

PRESSALERT.RO

SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui Fritz și replica directorului Ovidiu Adam

© 2005-2025 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

WEBCAM LIVE ROMÂNIA